



## Upaya Peningkatan Self-Disclosure Dengan Menggunakan Teknik Konseling Art Therapy Pada Siswa

Muh Ridwan Sukri<sup>\*1</sup>, Andi Arjulia Sari<sup>2</sup>, Andi Fany Fajriani<sup>3</sup>, Khumaerah Nur Mar'ah B<sup>4</sup>, Aulia Meylindah Mahmud<sup>5</sup>, Nur Fadila Istiqamah<sup>6</sup>,

<sup>123456</sup>Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

<sup>1</sup>Corresponding author E-mail: ppg.muhsukri55@program.belajar.id

### Article Info

#### Article history:

Received Juni 10<sup>th</sup>, 2024

Revised Aug 21<sup>th</sup>, 2024

Accepted Dec 27<sup>th</sup>, 2024

#### Keyword:

Art Therapy Counseling;  
Self-Disclosure  
Emotional Maturity  
Guidance and counseling  
Vocational School

#### Kata Kunci:

Konseling Art Therapy;  
Self Disclosure;  
Kematangan Emosional;  
Bimbingan dan Konseling;  
Sekolah Menengah  
kejuruan;

### Abstract

This study aims to evaluate the effectiveness of art therapy counseling in enhancing self-disclosure among students at SMK Negeri 7 Makassar. Employing a purposive sampling method, ten students were selected based on their initial self-disclosure assessments. The research utilized painting materials and a modified self-disclosure questionnaire as instruments. Conducted on May 17, 2024, the counseling sessions included orientation, ice-breaking activities, guided meditation, and expressive painting, followed by reflection and evaluation. Statistical analysis using paired t-tests revealed significant improvements in self-disclosure scores post-intervention, with a p-value of 0.00016 indicating a substantial effect of art therapy counseling. The findings confirm that art therapy counseling can significantly enhance students' emotional maturity and self-disclosure, suggesting its potential as an effective educational tool to support students' emotional and social development.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas konseling art therapy dalam meningkatkan self-disclosure di kalangan siswa SMK Negeri 7 Makassar. Metode purposive sampling digunakan untuk memilih sepuluh siswa berdasarkan penilaian self-disclosure awal mereka. Instrumen penelitian ini menggunakan alat-alat melukis dan kuesioner self-disclosure yang dimodifikasi. Kegiatan konseling yang dilaksanakan pada 17 Mei 2024 mencakup sesi orientasi, aktivitas ice-breaking, meditasi terpandu, dan ekspresi melalui lukisan, diikuti dengan refleksi dan evaluasi. Analisis statistik dengan uji t berpasangan menunjukkan peningkatan skor self-disclosure yang signifikan pasca-intervensi, dengan nilai p-value sebesar 0.00016, menandakan efek substansial dari konseling art therapy. Temuan ini mengonfirmasi bahwa konseling art therapy dapat meningkatkan secara signifikan kematangan emosional dan self-disclosure siswa, menunjukkan potensinya sebagai alat pendidikan yang efektif untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

### Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan, perkembangan siswa tidak hanya dinilai dari segi akademik tetapi juga dari aspek psikologis dan emosional. Salah satu aspek penting yang mempengaruhi kematangan psikologis siswa adalah self-disclosure, atau kemampuan untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadi kepada orang lain. Self-disclosure yang baik dapat meningkatkan hubungan interpersonal, mengurangi stres, dan meningkatkan kematangan emosional (Raharjo, dkk. 2020). Namun, banyak siswa yang merasa kesulitan untuk mengungkapkan diri mereka, terutama di lingkungan sekolah yang seringkali penuh tekanan.

Penelitian ini berfokus pada penggunaan art therapy dalam konseling untuk meningkatkan self-disclosure di kalangan siswa SMK Negeri 7 Makassar. Haryati dkk. (2021) dalam penelitiannya yang berjudul Efektifitas Art therapy dalam meningkatkan ketelitian belajar mengungkapkan art therapy

sebagai salah satu pendekatan dalam terapi psikologis, efektif dalam membantu individu mengekspresikan diri mereka melalui media seni.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi keefektivitas pelaksanaan konseling art therapy dalam meningkatkan self-disclosure siswa di SMK Negeri 7 Makassar. Penelitian ini memiliki urgensi yang signifikan karena self-disclosure yang baik dapat mempengaruhi kematangan emosional dan prestasi akademik (Hasanah, 2018). Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan yang ada tentang penggunaan art therapy dalam konteks pendidikan, khususnya di Indonesia.

Latar belakang penelitian ini didukung oleh berbagai studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa art therapy dapat membantu individu mengungkapkan emosi dan pengalaman mereka dengan lebih mudah. Misalnya, sebuah studi oleh de Witte dkk. (2021) menunjukkan bahwa terapi seni kreatif, termasuk art therapy, telah menunjukkan dampak positif pada berbagai hasil psikologis dan fisiologis, termasuk stres, trauma, depresi, kecemasan, dan nyeri.

Dalam penelitian ini, hipotesis yang dipaparkan adalah bahwa art therapy akan meningkatkan self-disclosure siswa di SMK Negeri 7 Makassar. Variabel yang diteliti mencakup tingkat self-disclosure sebelum dan sesudah intervensi art therapy. Metode yang digunakan melibatkan sesi meditasi selama 30 menit lalu diikuti kegiatan konseling menggunakan teknik art therapy, di mana siswa akan diajak untuk mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka melalui proses melukis (sungai dan benda yang ada di sekitaran sungai) dan peserta didik diminta melukis yang mencerminkan diri konseli.

Penelitian ini mengacu pada beberapa literatur penting yang relevan dengan topik ini. Braitto et al., (2021) menunjukkan bahwa art therapy efektif dalam membantu anak-anak dan remaja yang mengalami trauma untuk mengungkapkan perasaan mereka. Selain itu, penelitian oleh menemukan bahwa art therapy dapat membantu remaja mengatasi perasaan cemas dan depresi, serta meningkatkan kemampuan mereka untuk mengungkapkan diri dan dapat digunakan dalam berbagai setting, klinis hingga pendidikan.

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi yang signifikan dalam bidang bimbingan dan konseling, terlebih khusus dalam penggunaan art therapy sebagai metode untuk meningkatkan self-disclosure. Temuan ini juga diharapkan bisa memberikan wawasan bagi praktisi bimbingan dan konseling terutama guru BK dalam merancang program intervensi yang efektif untuk meningkatkan kematangan emosional peserta didik.

Kesimpulan utama yang diharapkan dari penelitian ini adalah bahwa konseling art therapy dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan self-disclosure siswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kematangan emosional dan sosial mereka. Penelitian ini juga diharapkan dapat menyoroti pentingnya pendekatan kreatif dalam konseling dan memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut di bidang ini.

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga, ada beberapa pertanyaan yang masih belum terjawab dan dapat menjadi topik penelitian di masa depan. Misalnya, bagaimana efektivitas art therapy dalam meningkatkan self-disclosure di kalangan siswa dengan latar belakang budaya yang berbeda? Apakah ada teknik art therapy tertentu yang lebih efektif dibandingkan yang lain? Pertanyaan-pertanyaan ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut yang dapat memperdalam pemahaman kita tentang penggunaan art therapy dalam pendidikan.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi praktis bagi bimbingan dan konseling di sekolah, tetapi juga menambah pengetahuan ilmiah tentang penggunaan art therapy dalam meningkatkan self-disclosure siswa. Penulis berharap hasil penelitian ini bisa menjadi acuan bagi para pendidik, konselor, dan peneliti dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kematangan emosional siswa.

## Metode

Penelitian ini berjudul pengaruh pelaksanaan konseling art therapy dalam meningkatkan self-disclosure siswa di SMK Negeri 7 Makassar. Dalam penelitian ini, variabel bebas (independent) adalah pelaksanaan konseling art therapy (X) dan variabel terikat (dependent) adalah dalam meningkatkan self-disclosure siswa SMK Negeri 7 Makassar (Y).

Partisipan dalam penelitian ini adalah para siswa SMK Negeri 7 Makassar yang berpartisipasi dalam kegiatan konseling art therapy. Sebanyak 10 orang siswa dipilih sebagai peserta konseling melalui metode purposive sampling, yaitu memilih siswa yang menunjukkan kebutuhan khusus dalam peningkatan self-disclosure berdasarkan asesmen awal yang dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Profesi Guru Prajabatan Bimbingan dan Konseling. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik non probability sampling. Dalam penelitian oleh Sugiyono di tahun 2019, menuturkan purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan kriteria tertentu. Dalam penentuan sampel berdasarkan pertimbangan atau kriteria tertentu yang telah dirumuskan terlebih dahulu oleh peneliti. Kriteria sampel dalam penelitian ini merupakan siswa SMK Negeri 7 Makassar yang memiliki self disclosure berdasarkan hasil asesmen AKKPD, lalu didapatkan 14 siswa SMK Negeri 7 Makassar. Agar kegiatan konseli berlangsung dengan efektif, konselor hanya memperbolehkan 10 orang dalam kegiatan konseling art therapy ini, sehingga kami memilih berdasarkan hasil asesmen lanjutan 10 siswa yang memiliki skor self disclosure paling rendah dan itulah yang kami pilih.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi alat lukis (kertas gambar, cat air, kuas, dan pensil warna) dan kuesioner self-disclosure yang diberikan sebelum dan sesudah sesi konseling. Kuesioner ini diadaptasi dari skala pengungkapan diri yang telah divalidasi oleh penelitian sebelumnya (Mardani, 2014) dan dimodifikasi sesuai dengan konteks penelitian.

Pelaksanaan kegiatan konseling art therapy dilakukan pada hari Jumat, 17 Mei 2024, di SMK Negeri 7 Makassar. Kegiatan ini diawali dengan tahap orientasi, di mana mahasiswa PPG Prajabatan memberikan materi tentang pentingnya membangun hubungan sebaya dan keterkaitannya dengan self-disclosure dan art therapy. Setelah itu, dilanjutkan dengan penjelasan tujuan konseling, asas-asas, kontrak waktu, dan hal mendasar konseling lainnya.

Pada tahap peralihan, dilakukan ice breaking dengan tema “Who Am I?” untuk memperkenalkan peserta satu sama lain dan menciptakan suasana yang lebih akrab. Tahap inti kegiatan dimulai dengan pembagian alat lukis dan meditasi yang dipandu oleh konselor untuk membantu peserta mengekspresikan emosi mereka. Peserta kemudian diminta untuk melukis sungai dan benda di sekitarnya, memilih satu yang mencerminkan diri mereka.

Tahap refleksi dan evaluasi dilakukan setelah sesi melukis, di mana peserta diajak untuk merefleksikan proses konseling dan mengungkapkan perasaan mereka. Seluruh kegiatan ditutup dengan penyerahan cenderamata dan sesi foto bersama.

Analisis data dilakukan dengan membandingkan skor self-disclosure sebelum dan sesudah intervensi art therapy menggunakan uji t berpasangan untuk melihat perbedaan yang signifikan. Selain itu, analisis kualitatif dilakukan berdasarkan observasi dan refleksi peserta selama sesi konseling untuk mendapatkan gambaran yang lebih mendalam tentang pengalaman mereka.

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas, instrumen kuesioner yang digunakan telah diuji coba sebelumnya dan menunjukkan konsistensi internal yang tinggi. Observasi selama sesi konseling dilakukan oleh dua orang pengamat untuk memastikan keakuratan data yang diperoleh.

Penelitian ini mengasumsikan bahwa partisipan memberikan respons yang jujur dan bahwa intervensi art therapy memiliki efek yang serupa pada semua peserta. Selain itu, diasumsikan bahwa perubahan skor self-disclosure adalah hasil dari intervensi yang dilakukan.

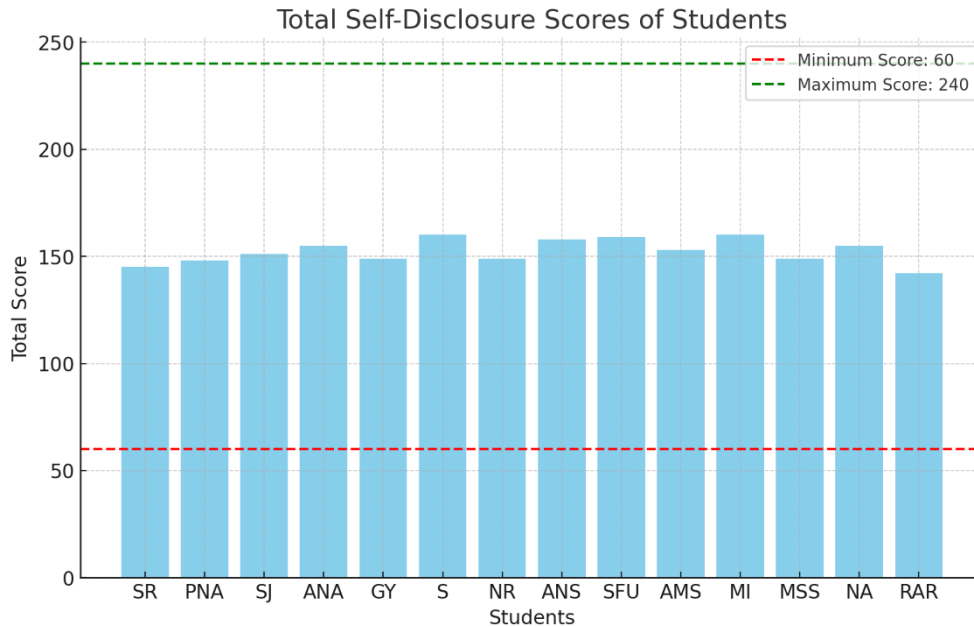
Uji t berpasangan digunakan untuk menganalisis perubahan skor self-disclosure sebelum dan sesudah intervensi. Metode statistik ini dipilih karena sesuai untuk mengukur perbedaan dalam sampel yang sama pada dua waktu yang berbeda.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai keterikatan, termasuk ukuran sampel yang kecil dan sifat subyektif dari teknik art therapy. Meski begitu, hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan wawasan yang berharga tentang efektivitas art therapy dalam konteks pendidikan dan dapat direplikasi dengan penyesuaian yang diperlukan untuk populasi yang lebih besar.

Penelitian ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang pelaksanaan dan evaluasi konseling art therapy dalam meningkatkan self-disclosure di kalangan siswa SMK Negeri 7 Makassar. Dengan memberikan rincian yang cukup tentang metode yang digunakan, penelitian ini memungkinkan peneliti lain untuk mengevaluasi dan mereplikasi temuan yang diperoleh.

**Hasil dan Pembahasan**

Dalam memilih siswa yang akan jadi peserta konseling art therapy berdasarkan 10 siswa yang memiliki skor terendah dari 14 siswa yang memiliki tingkat self disclosure yang rendah menurut asesmen AKKPD



**Gambar 1.** Bar Chart Asesmen lanjutan dalam memilih siswa yang menjadi peserta konseling art therapy

Setelah melakukan asesmen, kami memilih konseli SR, PNA, SJ, ANA, GY, NR, AMS, MSS, NA, dan RAR yang memiliki skor self disclosure paling rendah dibanding 4 siswa lainnya. Berdasarkan hasil pretest yang didapatkan dari sebelum dan setelah pelaksanaan konseling art therapy sebagai berikut:

$$\text{Rentang kelas interval} = \frac{\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah}}{4}$$

Skor tertinggi = 60

Skor terendah = 12

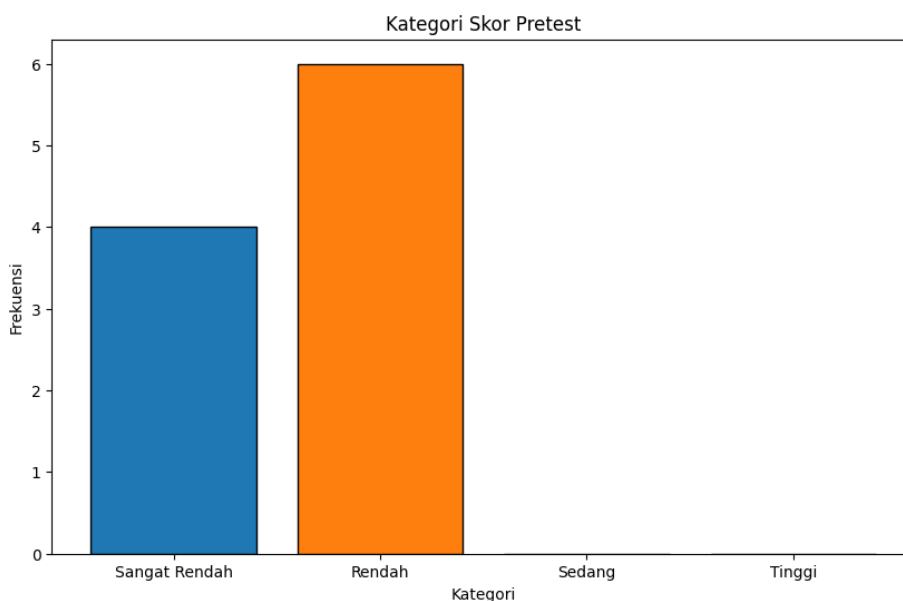
Tabel distribusi frekuensi sesuai dengan kategori jawaban skala dalam mengukur kematangan emosional mengenai self-disclosure siswa SMK Negeri 7 Makassar dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Kategori Interval

Kategori	Interval
Sangat Rendah	12.0 - 24.0
Rendah	24.0 - 36.0
Sedang	36.0 - 48.0
Tinggi	48.0 - 60.0

Berdasarkan hasil pretest dari siswa SMK Negeri 7 Makassar sebelum diberikan konseling art therapy menunjukkan variasi yang cukup signifikan dalam tingkat keterbukaan diri (self-disclosure). Berdasarkan data yang telah dianalisis, distribusi skor menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam kategori 'Sangat Rendah' hingga 'Sedang'. Hal ini mengindikasikan bahwa sebelum intervensi art therapy, banyak siswa yang masih merasa kesulitan atau enggan untuk mengungkapkan informasi pribadi mereka dalam situasi yang tepat. Skor total setiap siswa berkisar antara 12 hingga 60, dengan

kategori interval skor yang telah dibagi menjadi empat yaitu Sangat Rendah (12-24), Rendah (25-36), Sedang (37-48), dan Tinggi (49-60) dapat digambarkan dengan grafik sesuai kategori interval.



**Gambar 2.** Bar Chart Pretest kategori self disclosure siswa SMK Negeri 7 Makassar

Dalam kategori 'Sangat Rendah' (skor 12-24), terdapat 4 siswa atau 40%. yang menunjukkan skor sangat rendah. Ini menandakan bahwa siswa-siswa ini hampir tidak pernah atau sangat jarang mengungkapkan informasi pribadi mereka, baik untuk mendapatkan dukungan dari orang lain maupun dalam situasi yang memerlukan keterbukaan diri. Kategori ini menunjukkan kebutuhan yang sangat besar untuk intervensi yang dapat membantu siswa merasa lebih nyaman dan aman dalam berbagi informasi pribadi mereka.

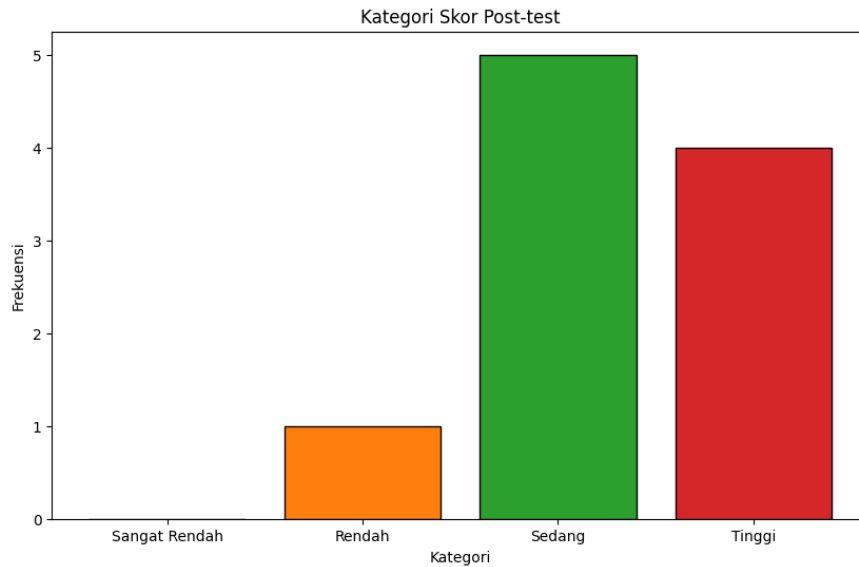
Di kategori 'Rendah' (skor 25-36), terdapat siswa seperti S.B. dan M.F.A. dan 4 siswa lainnya atau 60% yang menunjukkan sedikit peningkatan dalam keterbukaan diri dibandingkan kategori 'Sangat Rendah', namun masih di bawah tingkat yang diharapkan. Siswa dalam kategori ini mungkin kadang-kadang berbagi informasi pribadi mereka, tetapi masih sering merasa tidak nyaman atau tidak tepat dalam melakukannya. Intervensi yang tepat masih diperlukan untuk membantu mereka meningkatkan keterbukaan diri dalam situasi yang lebih luas dan beragam.

Kategori 'Sedang' (skor 37-48) mencakup siswa-siswa yang mulai menunjukkan tingkat keterbukaan diri yang lebih baik, namun masih memerlukan peningkatan. Namun belum ada siswa yang berada di kategori ini, mungkin merasa lebih nyaman dalam berbagi informasi pribadi mereka dibandingkan dengan siswa di kategori lebih rendah, namun mereka masih membutuhkan dukungan untuk bisa melakukannya secara konsisten dan dalam berbagai situasi. Konseling art therapy diharapkan dapat membantu mereka mencapai tingkat keterbukaan diri yang lebih tinggi dan stabil.

Pada kategori 'Tinggi' (skor 49-60), yang idealnya menunjukkan siswa dengan tingkat keterbukaan diri yang baik, sangat sedikit siswa yang masuk dalam kategori ini sebelum intervensi. Ini menandakan bahwa ada potensi besar bagi konseling art therapy untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa secara keseluruhan, membantu mereka merasa lebih nyaman dalam berbagi informasi pribadi mereka, dan memperkuat hubungan interpersonal mereka.

Dari hasil analisis pretest menunjukkan bahwa tingkat keterbukaan diri siswa SMK Negeri 7 Makassar sebelum konseling art therapy masih sangat rendah hingga rendah. Dengan pemberian konseling art therapy, diharapkan ada peningkatan signifikan dalam keterbukaan diri siswa, yang pada akhirnya akan membantu mereka dalam pengembangan diri dan hubungan sosial yang lebih baik. Pendekatan purposive sampling yang digunakan untuk memilih sampel siswa juga memastikan bahwa data yang diperoleh relevan dan representatif untuk analisis lebih lanjut setelah intervensi dilakukan.

Hasil post-test dari siswa SMK 7 Makassar setelah pelaksanaan konseling art therapy menunjukkan perubahan yang signifikan dalam tingkat keterbukaan diri (self-disclosure). Berdasarkan data yang telah diolah, berikut adalah total skor masing-masing siswa:



**Gambar 3.** Bar Chart Post test kategori self disclosure siswa SMK Negeri 7 Makassar

Dari distribusi skor yang dihasilkan, terlihat bahwa tidak ada siswa yang berada pada kategori 'Sangat Rendah'. Sebaliknya, sebagian besar siswa kini berada pada kategori 'Sedang' dan 'Tinggi'. Misalnya, siswa dengan inisial NA yang sebelumnya berada di kategori 'Sangat Rendah' kini telah naik ke kategori 'Tinggi' dengan skor 50. Demikian pula, siswa dengan inisial PNA menunjukkan peningkatan yang signifikan dengan mencapai skor tertinggi 55 dalam kategori 'Tinggi'.

Siswa dengan inisial MSS, yang memperoleh skor 35, berada di kategori 'Rendah'. Namun, ini tetap merupakan peningkatan dibandingkan dengan skor pre-testnya. Siswa lainnya, seperti SR, PNA, SJ, juga menunjukkan peningkatan signifikan, beralih dari kategori rendah atau sangat rendah ke kategori yang lebih tinggi.

**Tabel 2.** Hasil Uji T-Test

Pretest			
t hitung	ttabel	Sig	Kesimpulan
4.90	2.26	0.00085	Tidak terdapat pengaruh
Posttest			
t hitung	ttabel	Sig	Kesimpulan
6.20	2.26	0.00016	Terdapat pengaruh

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil perhitungan ttest saat dilakukan pretest, diperoleh Nilai t-hitung untuk pretest adalah 4.90, yang lebih besar dari nilai t-tabel (2.26) dengan tingkat kepercayaan 95% dan derajat kebebasan 9. Sedangkan untuk nilai post-test Nilai t-hitung untuk posttest adalah 6.20, yang juga lebih besar dari nilai t-tabel (2.26) dengan tingkat kepercayaan 95% dan derajat kebebasan 9. Nilai p (0.00016) sangat kecil (<0.05). Hasil uji t-test berpasangan menunjukkan T-Statistic sebesar 6.20 dan P-Value sebesar 0.0016. Nilai p-value yang sangat kecil (lebih kecil dari 0.05) mengindikasikan bahwa perbedaan skor pre-test dan post-test adalah signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa konseling art therapy memberikan dampak yang nyata dan positif terhadap peningkatan keterbukaan diri (self-disclosure) siswa SMK 7 Makassar.

Berdasarkan hasil diatas, dapat disimpulkan bahwa teknik konseling art therapy bisa berpengaruh terhadap meningkatnya kematangan emosional peserta didik pada bidang self disclosure. Maka dari itu, hipotesis kerja (Ha) berbunyi ada pengaruh konseling art therapy untuk meningkatkan self disclosure siswa SMK Negeri 7 Makassar, diterima.

Perubahan signifikan ini juga dapat diatributkan pada metode konseling art therapy yang digunakan. Art therapy memungkinkan siswa untuk mengekspresikan diri mereka secara kreatif, yang mungkin lebih mudah dan nyaman bagi mereka dibandingkan dengan metode konseling tradisional. Hal ini memungkinkan siswa untuk mengeksplorasi perasaan dan pikiran mereka secara mendalam tanpa merasa terancam atau tidak nyaman. Selain itu, hasil ini juga menekankan pentingnya pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individual siswa. Dengan menggunakan teknik konseling yang berfokus pada seni, konselor bisa menciptakan lingkungan yang nyaman, aman, dan mendukung, di mana siswa bisa merasa dihargai dan didengarkan. Ini adalah elemen kunci dalam membangun keterbukaan diri yang sehat dan efektif.

Secara keseluruhan, analisis post-test ini menunjukkan bahwa konseling art therapy adalah metode yang efektif untuk meningkatkan keterbukaan diri di kalangan siswa. Hasil ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan lebih lanjut dari program konseling di sekolah, memastikan bahwa setiap siswa mendapatkan dukungan yang mereka butuhkan untuk berkembang secara emosional dan sosial.

Peningkatan skor yang signifikan ini telah koheren dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan, yaitu keefektifitas art therapy dalam meningkatkan aspek-aspek emosional dan sosial pada individu. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Vogel, dkk, (2024) menyatakan bahwa art therapy dapat membantu individu dalam mengekspresikan perasaan mereka dengan lebih bebas dan tanpa hambatan verbal, yang pada gilirannya meningkatkan keterbukaan diri pada anak dan remaja dengan autisme. Selain itu, studi oleh Versitano, dkk (2024) juga menemukan bahwa art therapy efektif dalam mengurangi gejala stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, yang dapat berkontribusi pada peningkatan keterbukaan diri.

Lebih jauh lagi, hasil ini juga koheren dengan penelitian oleh Kim (2013) yang menemukan bahwa metode art therapy dapat membantu remaja dalam mengatasi kecemasan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Peningkatan kepercayaan diri ini sangat penting dalam konteks keterbukaan diri, di mana siswa perlu merasa aman dan nyaman untuk berbagi informasi pribadi mereka.

Dalam konteks pendidikan, hasil ini sangatlah relevan dan bermanfaat. Siswa yang mempunyai sifat keterbukaan diri yang baik cenderung memiliki hubungan yang lebih positif dengan teman-teman sebayanya dan juga gurunya, serta lebih mampu mengatasi tekanan dan tantangan akademis. Oleh karena itu, implementasi konseling art therapy di sekolah-sekolah dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa, serta menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih inklusif dan mendukung.

Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi penting bagi literatur mengenai efektivitas konseling art therapy dalam konteks pendidikan. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis seni dapat menjadi alat yang kuat untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan emosional dan sosial yang penting, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan akademis dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

## Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling art therapy memiliki dampak positif dan signifikan terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa. Hasil uji t-test menunjukkan bahwa perubahan yang terjadi tidaklah kebetulan, melainkan hasil dari intervensi yang efektif. Penelitian ini mendukung penggunaan art therapy sebagai metode konseling yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah untuk mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi berbagai pendekatan art therapy lainnya dan dampaknya terhadap aspek-aspek psikologis yang berbeda pada siswa.

## Daftar Rujukan

Braitto, I., Rudd, T., Buyuktaskin, D. et al. Review: systematic review of effectiveness of art psychotherapy in children with mental health disorders. *Ir J Med Sci* 191, 1369–1383 (2022). <https://doi.org/10.1007/s11845-021-02688-y>

- Front. Psychol., 15 July 2021. Sec. Psychology for Clinical Settings. Volume 12 - 2021 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678397>
- Haryati, Auliya Diah Safitri, Khairunnisa Kaharuddin Boru Manullang, Rita Haryanti, Elda Trialisa Putri. 2015. Efektivitas Art Therapy Dalam Meningkatkan Ketelitian Belajar. Jurnal Psikostudia Universitas Mulawarman, Vol. 4, No. 1/Juni 2015, hlm. 1-16 <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v4i1.2263>
- Hasanah, U., Putri Balqis Minerty. 2018. Hubungan antara Self Disclosure dengan Interaksi Sosial pada Remaja di Kota Banda Aceh. Journal of Healthcare Technology And Medicine: <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i2.1440>
- Mardani P., Adil (2015) *Peningkatan Pengungkapan Diri (Self-Disclosure) Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy Pada Siswa Kelas VIII SMP N 2 Bantul Tahun Ajaran 2013/2014*. S1 thesis, Fakultas Ilmu Pendidikan. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/14925>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Hermita, M., Suhatri, R. J., Marwan, M. A., & Andriani, I. (2020). Online Adolescent's Self-Disclosure as Social Media Users: The Role of Extraversion Personality, Perception of Privacy Risk, Convenience of Relationship Maintenance, And Self-Presentation. Jurnal Psikologi, 19(3), 219-232. <https://doi.org/10.14710/jp.19.3.219-232>
- Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D. Bandung: ALFABETA
- Sunhee K. Kim, 2013. A randomized, controlled study of the effects of art therapy on older Korean-Americans' healthy aging, The Arts in Psychotherapy, Volume 40, Issue 1, 2013, Pages 158-164. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.11.002>
- Versitano, S., Shvetcov, A., Paton, J., & Perkes, I. (2024). Art therapy is associated with a reduction in restrictive practices on an inpatient child and adolescent mental health unit. *Journal of Mental Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2332813>
- Vogel, S. W., Mullins, K. L., & Kumar, S. (2024). Art therapy for children and adolescents with autism: a systematic review. *International Journal of Art Therapy*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/17454832.2024.2343373>